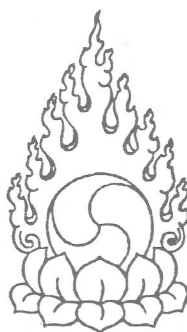
Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 2, nummer 2

juni 1992

GELEK RINPOCHE GEEFT UITLEG OVER JEWEL HEART

Tijdens het weekend Love and Compassion in januari dit jaar gaf Rinpoche informatie over de naam, de doelstelling en het embleem van Jewel Heart. Hieronder geven we een samenvatting van wat hij daarover zei.

De naam

Toen we met onze groepen begonnen, zochten we een naam waar de westerse geest zich mee kan identificeren. Ik had in gedachten: *juweel*, hetgeen het innerlijke pure wezen van elk mens symboliseert. Een van mijn vrienden van het eerste uur kwam met: *hart*, de warmte van het menselijk hart, de basis van de mens. Zo kozen we voor *Jewel Heart*. Het geeft aan dat het niet gaat om iets buiten ons, maar om iets in ons. De hoofdreden voor een naam in het engels is dat de engelse taal algemeen verbreid is en de naam daardoor betekenis heeft voor westerse mensen. Er is nog een andere reden: afstand van de tibetaanse cultuur. Als het boeddhisme naar het westen gaat past het zich aan aan de westerse cultuur; het moet ook bij westerse mensen werken, integreren in het westers leven, dus je dient geen tibetaanse cultuur over te planten. Oorspronkelijk waren namen in het sanskriet, wij maakten er tibetaanse namen van en nu is het tijd om westerse namen te gebruiken, om het te integreren in het westen. Om deze twee redenen gebruiken we de naam Jewel Heart in plaats van een oosterse naam.

De naam heeft een letterlijke, een diepere en een geheime of verborgen betekenis. Het is hier echter niet de juiste plaats en gelegenheid daarop in te gaan.

Het embleem

Het vroeg een lange tijd om het Jewel Heart embleem te ontwikkelen. Het had nogal wat voeten in de aarde om het idee vorm te geven. Ik had wel een bepaald beeld in mijn hoofd, maar daar ik nog geen lijn recht kan trekken, kon ik het niet overbrengen op papier. Verschillende pogingen om mijn idee door een kunstenaar uit te laten werken, mislukten. Om de uiteindelijke vorm tot stand te brengen was er een nederlandse nodig, Marianne van der Horst. Zij heeft de uiteindelijke versie gemaakt tijdens de laatste zomer-retraite in de VS.

Als je zo naar het midden van het embleem kijkt, zie je iets wat lijkt op het yin-yang teken, maar drie delen heeft in plaats van twee. Dat staat voor de drie juwelen. Die symboliseren drie dingen. In ons gewone, ons dagelijks leven symboliseert het geboorte, dood en tussenstaat of *bardo*. Dat is onze basis. In de spirituele praktijk symboliseert het Boeddha, Dharma en Sangha. Op het uiteindelijke, het resultaatnivo, verzinnebeeldt het de drie manifestaties *dharmakaya, sambhogakaya* en *nirmanakaya*.

Het onderste deel van het embleem is een lotus. De lotus groeit vanuit de modder, maar is zelf vrij van modder. Het is net als met ons leven: wij leven in *samsara*, wij zijn doordrenkt van lijden, maar kunnen daar als een gezuiverd wezen uitkomen. De lotus symboliseert ook mededogen en barmhartigheid. Een lotus is aantrekkelijk voor mensen, mensen houden ervan, en daarom is het ook symbool voor liefde. Als zodanig kan het mensen gelukkig maken, hun lijden verlichten; dat is de compassie. Dus je hebt liefde en mededogen. Het vuur er rondomheen is het vuur van wijsheid. Vuur heeft de kracht van verbranden. Als je hout op het vuur goolt verbrandt het. Op dezelfde wijze verbrandt het vuur van de wijsheid de onwetendheid. Dus het verbrandt de waanvoorstellingen of storende mentale factoren.

Wijsheid en liefde-mededogen zijn zo onafscheidbaar verbonden. Niet gescheiden van ons normale dagelijkse leven ofwel geboorte, dood en tussenstaat; eveneens onafscheidelijk verbonden met Boeddha, Dharma en Sangha; en ook onafscheidbaar van *dharmakaya, sambhogakaya* en *nirmanakaya*. Dat alles samengevoegd; dat is dit embleem.

Samenvattend: het pad dat door Boeddha, Dharma en Sangha gegeven is, is in staat onze gewone staat van dood, tussenstaat en wedergeboorte te transformeren tot het buitengewone *dharmakaya, sambhogakaya* en *nirmanakaya*. Dat gebeurt door het pad van liefde-mededogen en wijsheid. Het is dus niet zo maar een van de tibetaanse geluksymbolen, maar een logo met veel betekenis. Je kunt daarin het werk zien dat we doen: onze gewone dood, tussenstaat en wedergeboorte transformeren tot het buitengewone *dharmakaya, sambhogakaya* en *nirmanakaya*. Dat betekent dat je niet alleen werkt op het *mahayana* pad, maar ook op het *vajrayana* pad. Telkens als je naar het embleem kijkt, krijg je deze informatie en daarmee een belangrijke boodschap.

Doelstelling

De onderstaande tekst vormt als geheel de letterlijke of uitwendige doelstelling.

De meer diepgaande doelstelling van Jewel Heart ligt daarin besloten: het bevorderen van innerlijke ontwikkeling en het vertalen van meditatieve stadia van liefde en mededogen in effectieve handelingen. We proberen dus niet zozeer de tibetaanse traditie te behouden, maar vooral de voordelen die deze traditie biedt, te vertalen naar onze westerse situatie.

De geheime of verborgen doelstelling van Jewel Heart is het -tibetaanse- letterteken AH. Waarom? AH is het principe van het leven, de grondtoon. Alle klank-uitdrukkingen, alle letters, zijn gebaseerd op AH. En daarom is AH de fundamentele klank. AH drukt daarom ook de leegte uit. Dit is ook de reden waarom in veel oosterse religies OM AH HUNG zo belangrijk wordt geacht. Van de drie klanken OM AH HUNG vertegenwoordigt AH de spraak. De belangrijkste activiteit van de Boeddha en zijn volgelingen was de activiteit van het woord. Wat ze lichamelijk hebben gedaan is niet zo belangrijk. Ze hebben echter hun ervaring gedeeld met anderen door middel van de spraak, door les te geven. Daarom is de spraak zo belangrijk. En dat is de reden waarom we de AH als de geheime of verborgen doelstelling van Jewel Heart hebben gekozen.

BEGINSELVERKLARING JEWEL HEART



Jewel Heart wijdt zich aan het behoud van het tibetaans boeddhisme en de beoefening van deze rijke traditie binnen de context van het huidige westerse leven. Door middel van aktiviteiten zoals openbare programma's, studiegroepen, retraites en het medewerken aan culturele gebeurtenissen, probeert Jewel Heart de innerlijke ontwikkeling te bevorderen. Haar programma's onderwijzen methoden om de meditatieve toestanden van liefde en mededogen te vertalen in effectief handelen. Jewel Heart's spirituele leider Gelek Rinpoche heeft zich verplicht om deze doelen dichterbij te brengen door middel van lesgeven en door de beoefening van de traditie van Je Tsong Khapa en Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

EEN BRIEF VAN ALFRED WOLL

Dear Jewel Heart Friends,

It was in november 1990 when, because of Helen's sickness and the suggestion of Rinpoche, I came to Nijmegen to help with the various study groups. As you all know, I tried to immigrate to US at that time but after all did not succeed and was therefore able to move to Holland.

After several weeks being in Nijmegen I was very glad that I made this decision and felt that once again things happened as it is best for us.

I feel grateful that you people had put so much trust in me to give me the opportunity to share that little knowledge and even less experience I have got in the Dharma. Although I was very inspired to prepare for the talks, discussions and meditations when I came to Nijmegen, all was still new to me. Then slowly I started to get to know a new side of the Dharma. I like to thank all of you for the support, encouragement and feedback you gave me during that time.

Initially coming to Holland I intented to stay for half a year. In summer 1991 I went again to US trying to get legal papers to live over there. Again it did not work out, which made it possible for me to stay on in Holland. Today, when I look back to the days while Helen was still laying in hospital, Jewel Heart Nijmegen suffered quite a bit from missing all her energy, input and help. But thanks to the support of Rinpoche and the effort of all of us, now, after one and a half year I am delighted to see that we all managed to cope very well with the given circumstances. We have again stable groups and can offer a rich and well organized programm.

Seeing that Jewel Heart Nijmegen is very well off I feel free to look now into new aspects of my own life, moving in june back to Germany and pick up some work to make a living. I have not got any further perspectives, but as long as I live so close to Holland, I am sure we still have many opportunities to meet, discuss and meditate together.

As any phenomena, so Jewel Heart too is a dependent arising. This means that all the people who participate, putting their love, energy and time into its maintainance and growth are Jewel Heart. Therefore it depends on the support of everybody who comes to Jewel Heart that it can be an institute providing the framework for all its participants to help them to cope better with daily life, to further their spiritual development, and not at last to have reliable friends and good company. If we keep that in mind and do our little best toward Jewel Heart it will flourish and fulfill it's purpose and will be of benefit to many people. In that sense I like to thank everyone of you for all the nice times I had together with you and wish all of you good progress by putting the Dharma into daily live, and wish you nice, sunny and happy days.

With much love

Alfred

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

Meditatiedag
14 juni mindfulness meditatie-dag.
Tijd: 10-12.30 en 13.30- 16u.
Koffie/thee aanwezig. Lunchpakketje meebrengen.
Geen kosten. Donatie zeer welkom!

WEEEKEND MET DAGYAB RINPOCHE
Het **weekend** van **19, 20** en **21 juni** zal Dagyab Rinpoche, spiritueel leider van de boeddhistische gemeenschap Chödzong in Langenfeld, Duitsland, ons voor de eerste keer komen lesgeven.
Het thema is: **VAARDIG HANDELEN**. Dit met betrekking tot onszelf. Ieder van ons wordt in zijn dagelijks leven ongewild geconfronteerd met frustraties en conflictueuze emoties, die hun bron vinden in onszelf. In het boeddhisme worden ze wel conflict-oproepende mentale factoren genoemd (kwaadheid, gehechtheid, trots, twijfel e.d.). Ze worden veroorzaakt door een verwrongen waarneming van de werkelijkheid. De boeddhistische levensfilosofie leert ons zicht te krijgen op de illusoire wereld die we steeds creëren. Daardoor leren we vaardiger met onszelf en anderen omgaan en kunnen we komen van waan tot wijsheid. We hebben Rinpoche gevraagd juist hier les over te geven omdat de dinsdag-avond studiegroep zich momenteel in dat onderdeel van de lamrim verdiept. (in het engels worden ze genoemd 'root-delusions', in het duits 'konflikt-erzeugende Geistesfaktoren').
Loden Sherab Dagyab Kyabgön Rinpoche is een zeer vooraanstaand leraar uit de gelugpa traditie van het tibetaanse mahayana boeddhisme. Hij groeide op in Tibet en studeerde aan de kloosteruniversiteit Drepung o.a. filosofie en logica. Hij verkreeg na zijn vlucht uit Tibet in India de graad van een lharampageshe. Hij heeft zeer veel tantrische inwijdingen van leraren van de verschillende tradities, gelugpa, kagyü en sakya, ontvangen.
In 1966 kwam hij op uitnodiging van de universiteit Bonn naar Duitsland. Sindsdien woont hij daar met zijn gezin en is aan deze universiteit verbonden als tibetoloog. Pas na een verblijf van ongeveer 20 jaar in het westen werd hij aktief als spiritueel leraar en nam de leiding op zich van het boeddhistisch centrum Chödzong, alwaar hij tezamen met drie andere lamas werkzaam is en als vajra-leraar tantrische inwijdingen en andere dieper gaande leringen geeft.
Het toegankelijk maken van de boeddhistische levenswijze voor het westen ziet hij als zijn taak.
Tijden: vrij 19-21u, za 10-12, 15-17 en 19-21u, zo 10-12u.
Kosten: Voor alle Jewel Heart mandala leden zijn de kosten deze keer inbegrepen in de maandelijkse bijdrage (in geval van achterstand haast u!). Voor alle overige geïnteresseerden zijn de kosten voor het weekend *f* 90,-. Voor iedereen geldt: een bijdrage voor de lessen zelf is niet in de kostprijs inbegrepen; lessen worden traditioneel gratis gegeven. We willen echter graag Rinpoche een goede donatie meegeven en daarom krijgt u tijdens het weekend weer de - reeds bekende?- 'witte enveloppe'.
Voertaal: eenvoudig duits met vertaling waar nodig.
Aanmelding: door overmaking van de kosten op onze giro (zie colofon) Opgave graag vóór 15 juni. Telefonische opgave: Len Kosse, 08892-2208.
Slaapplaatsen. We verwachten ook wat mensen uit Duitsland. Heb je een slaapplaats beschikbaar, meld het bij Len Kosse. Een slaapplaats nodig? Idem.

Jewel Heart dag: afsluiting van het jaar
Op **zaterdag 27 juni** sluiten we dit seizoen weer af.
11u In ons centrum aan de Dominicanenstraat begint de dag met de Ganden Lha Gyema.
13u Gezamenlijk koffie drinken in St.Walrick te Overasselt
13.30u Wandeling door Heumense bossen.
15u Een hapje eten bij Len, W.Alexanderstr. 8.
Willen diegenen die een auto tot hun beschikking hebben contact opnemen met Teddy. 08894-21341
Alle vrienden van Jewel Heart zijn welkom!

Wat doorgaat in de vakantietijd
Hoewel de studiegroepen twee maanden stoppen gaat de **meditatie** op vrijdagavond in **juli** nog door: 19.30-20.30 u. Van harte aanbevolen nu de gewone studie- en meditatie-avonden 'met vakantie zijn'.

Intensieve lamrim-retraite
Van **20 t/m 23 juli** -maandag t/m donderdag- houden we een intensieve vierdaagse lamrim retraite. Deze vindt plaats bij Piet en Marianne Soeters, Bergstraat 38, Gennep. Slapen in tenten/caravan, samen koken/eten, uitgebreide stilte-periode worden in acht genomen. Beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Toegankelijk voor lamrimmers en senioren, alleen voor de volle vier dagen. Opgave: Carel Weevers vóór 1-7.

Open avonden en **Opening jaar**
Het nieuwe studie- en meditatiejaar begint op **dinsdag 1 september**. We openen met een zg. 'tapeavond', een tape van Gelek Rinpoche.
Dinsdag is de wekelijkse lamrim-avond. Elke **eerste dinsdag van de maand** is deze avond open voor leden van alle groepen en voor alle overige geïnteresseerden. We draaien dan een speciaal voor ons door Rinpoche ingesproken cassette-bandje en praten aan de hand daarvan. Indien onverhoopt een bandje niet tijdig aanwezig is -USA is soms toch wel ver weg!- nemen we iets uit het materiaal waar we normaal op de dinsdag mee bezig zijn of een ander thema, in ieder geval iets waar we in ons dagelijks leven iets mee kunnen doen. Voor wie? Voor alle vrienden, d.w.z. de mensen van de studiegroepen, de mensen die Rinpoche hebben ontmoet en graag kontakt houden, de mensen die op de meditatie-avonden komen. U mag gerust een introducé meebrengen.
De deur is open vanaf 19.45 uur. Geen kosten.

Nieuwe cyclus aandachts- of mindfulnessmeditatie
Vanaf september begint weer een nieuwe ronde door de diverse vormen van aandachts- of mindfulness meditatie. Het zijn begeleide oefeningen in ademhalingsmeditatie, het scheppen van innerlijke ruimte, focussen op objecten, herkennen van gevoels- en gedachtenpatronen, aanwezig zijn in het hier en nu. Samen mediteren wordt door velen als een steun in de rug ervaren; het gaat dan 'beter', het geeft weer een duwtje in de rug om het thuis niet te verslonzen. Mindfulness meditatie is de noodzakelijk basis voor een succesvolle analytische meditatie! Het is daarom goed de diverse vormen in zo'n cyclus weer eens aangeboden te krijgen. Speciaal voor ieder die zo'n cyclus nog niet heeft gedaan, zeer aan te bevelen. Zie voor een uitgebreider beschrijving: nieuwsbrief maart 1992.
Tijd: elke **vrijdag**avond van **19-20 u** (gewijzigde tijd!). Daarna is er gelegenheid tot thee drinken en napraten.
Begeleiders: Ron Twisk, Ed Houppermans, Len Kosse.
Er zijn ook weer **meditatiedagen** gepland. Data worden nader bekend gemaakt.

Thangka cursus
Deze gaat op dezelfde voet verder: **tweewekelijks op woensdag, 20-22u**. Data: 23-9, 7-10, 21-10, 4-11, 18-11, 2-12, 16-12. Begeleiding: Marianne v.d. Horst. Voor achtergrond-informatie: zie nieuwsbrief 1991 nr. 4. Kosten: voor Jewel Heart mandala leden geen; overige geïnteresseerden: *f* 120,-.

Start nieuwe inscholingsgroep
De mogelijkheid is er weer om aan een doorgaande studiegroep deel te nemen. Deze groep is bestemd voor mensen die op een praktische wijze met boeddhisme in het dagelijks leven willen bezig zijn. In de loop van een jaar komen -op wekelijkse basis- een aantal boeddhistische kernthema's aan de orde: van hebben naar zijn, gewoonte-patronen, karma, de vier edele waarheden, bevrijding of verlichting, compassie, zelfloosheid. Elk thema wordt ingeleid, bediscussieerd en via meditatie verdiept. De nadruk ligt op praktijk: integratie van boeddhistische waarden in de eigen situatie. We werken aan de hand van een tekst van de 15e eeuwse tibetaanse geleerde en yogi Je Tsong Khapa, *De drie hoofdzaken van het pad naar verlichting* en gebruiken daartoe het zeer eigentijdse en aan de westerse levenswijze aangepaste commentaar van Gelek Rinpoche.
Vooropleiding speelt geen rol voor deze studiegroep, bekendheid met Boeddhisme is evenmin noodzakelijk, interesse in het toepassen van het gebodene is een 'must' voor het ervaren van resultaat. Ervaring in aandachts-meditatie zoals die op vrijdag wordt gegeven, is zeer gewenst, maar is geen voorwaarde tot deelname.
Dag en tijd: **elke donderdag 14-16 uur** m.i.v. 1 okt.
Kosten: door deelname aan deze groep wordt men lid van de Jewel Heart mandala.
Begeleiding/inlichtingen/opgave: Marianne Soeters, 08851-16709, liefst vóór 1 september. Ook degenen die reeds eerder te kennen gaven interesse te hebben hiervoor, s.v.p. nog even aanmelden.

Lamrim studiegroep
Deze blijft gehandhaafd op **dinsdag 20-22u**. Deze groep, een meer-jaren-cyclus, is geschikt voor hen die zich op praktische wijze intensief willen verdiepen in de boeddhistische levenswijze. Er wordt gewerkt op basis van de doorgaande cursus die Gelek Rinpoche in de V.S geeft. Tijdens zijn bezoeken aan Nederland draagt Gelek Rinpoche zorg voor persoonlijke begeleiding. De avond bestaat uit inleidingen, discussie, diverse vormen van meditatie, studie-adviezen, praktische ondersteuning. Er zijn ook retraites om het gebodene te verdiepen. Deze studiegroep is een vervolg op de inscholingsgroep.
Inlichtingen: Marianne Soeters, 08851-16709 (coördinator studiegroepen).
Zoals de laatste tijd al enigszins gebruikelijk, zullen de meditaties en discussies door verschillende mensen worden geleid.
De coördinatie berust bij Carel Weevers.

Guru-puja Lama Chöpa
Elke **eerste zondag van de maand** van **11-13 u**.
Voor Jewel Heart mandala leden en eventueel introducés die daarmee bekend zijn.
Inlichtingen: Marianne van der Horst 080-553069.

Seniorengroep
Deze begint weer op 12 september, om de drie à 4 weken. Tijd: **9.30-14u** (gewijzigde tijden!)
data: 12-9, 3-10, 31-10, 21-11, 19-12.

Korte mindfulness- en lamrim-retraite
Er zijn plannen om in de herfstvakantie gelegenheid te geven tot een korte retraite in het Jewel Heart centrum. Men kan dan ook losse dagdelen meemaken. Deze retraite is toegankelijk voor alle deelnemers aan de diverse studiegroepen en al degenen die regelmatig de meditaties bijwonen.
Data: nog niet bekend.
Kosten: Jewel Heart mandala-leden geen; overige geïnteresseerden: nog niet bekend.
Inlichtingen/opgave: Len Kosse, 08892-2208

Alle genoemde aktiviteiten vinden plaats op:
JEWEL HEART CENTRUM,
Dominicanenstraat 6,
Nijmegen

Vooruitblik:

RETRAITE MET GELEK RINPOCHE

De twee reeds aangekondigde retraites zijn een mooie voorbereiding op wat ons in januari te wachten staat. Er zijn nl. voorbereidingen in gang gezet om in **januari 1993** een **lamrim retraite van een week** te houden onder leiding van **Gelek Rinpoche**. Er is in Jewel Heart USA al enkele jaren ervaring mee opgedaan. Het bevalt daar zodanig goed dat Rinpoche daar nu twee keer per jaar een retraite geeft waar zo'n honderd mensen aan deelnemen. Verschillende van ons hebben vorige zomer in Ann Arbor zo'n retraite meegemaakt. Rinpoche geeft dan les en er zijn meditatie- of bezinningstijden om het gehoorde te verwerken. Voor ons wordt het nu de eerste keer. We denken aan het huren van een geschikte ruimte compleet met slaap- en eetmogelijkheid, liefst in een rustige omgeving. Helaas hebben we op dit moment nog geen precieze data (waarschijnlijk tweede helft van januari). Kosten kunnen we ook nog niet inschatten, maar het is zeer aanbevolen alvast tijd en geld te reserveren! We doen ons best alles voor de volgende nieuwsbrief op een rijtje te hebben.

Voor uw agenda:

14 juni	meditatiedag
19-20-21 juni	weekend L.S. Dagyab Rinpoche
27 juni	Jewel Heart afsluitdag
20-23 juli	intensieve lamrim-retraite
1 september	opening nieuw studiejaar: tape of open lamrim-avond
4 september	start mindfulness meditatie
7 september	start Lama Chöpa
12 september	start seniorengroep
23 september	start thanka cursus
1 oktober	start nieuwe inscholingsgroep
6 oktober	tape of open lamrim-avond
herfstvakantie	korte mindfulness/lamrim-retraite
4 november	tape of open lamrim-avond
1 december	tape of open lamrim-avond
januari	retraite met Gelek Rinpoche

nb. voor alle doorgaande groepen geldt: geen bijeenkomsten gedurende onderstaande vakanties
herfstvakantie: 18-24 november
kerstvakantie: 20 december - 2 januari
Volledig rooster op het prikbord. Houdt het prikbord steeds in de gaten!

AFSCHEID ALFRED WOLL

Na bijna twee jaar in ons midden te hebben vertoefd heeft Alfred Woll de beslissing genomen terug te gaan naar Duitsland en daar de draad weer op te pakken.

Wij hebben hem in die tijd leren kennen als een warm mens met een gezond gevoel voor humor. Wij, als Jewel Heart, zijn hem veel dank verschuldigd voor het vele goede dat hij met ons heeft willen delen. Na het te vroege overlijden van Hélène van Hoorn heeft hij ons in die moeilijke periode geweldig geholpen.

Op 16 mei ll. hebben we feestelijk afscheid genomen, met droefheid, maar ook met de zekerheid dat we hem nog regelmatig terug zullen zien. Per slot van rekening blijft hij nog wel in de buurt. Met het bezoek van Gelek Rinpoche in januari 1993 is hij natuurlijk ook weer van de partij.

Dear Alfred, thank you very very much; we wish you a good new start, and for us to see you back often.

UIT HET BESTUUR

Hélène van Hoorn fonds

Zoals we in de vorige nieuwsbrief schreven willen we door middel van sponsoring de Tibetaanse gemeenschap in het Drepung klooster een beetje steunen. De gemeenschap in een Tibetaans klooster is onderverdeeld in Kamtses. Nu hebben we aan de secretaris van de Nyare Kamtse -Gelek Rinpoche heeft ook daartoe behoord- een naam en een foto gevraagd van een jonge lama die nog geen sponsor heeft. We verwachten dat we deze spoedig zullen ontvangen.

Wij houden U op de hoogte!

Ondertussen kunnen bijdragen voor dit speciale fonds gestort worden op giro 5182484 t.n.v. St. Jewel Heart, IBSM te Overasselt onder vermelding van HvH-fonds.

De eerste giften hiervoor zijn al ontvangen, waarvoor hartelijk dank!



ALLERLEI

Een greep uit Gelek Rinpoche's rooster 1992
januari: bezoek Jewel Heart Nijmegen, vergezeld van Allen Ginsberg en Anne Waldman.
februari: winterretreat USA
maart-april: openbare lezingen en studiegroepen USA
mei: bezoek Jewel Heart Malaysia en JH Singapore.
juli: openbare lezingen en les Manjushri Institute USA
28 aug - 4 sept: Jewel Heart summer retreat USA.

Dagyab Rinpoche in Chödzong
9 t/m 11 oktober gaat Rinpoche in Langenfeld, Dld. verder met lessen in *lojong*: 'Wie lernen wir es met negativen Emotionen und leidvolle Erfahrungen vernünftig um zu gehen, so dasz wir aus ihnen Nutzen für die persönliche Entwicklung ziehen, statt immer wieder neues unheilsames Karma zu generieren.'

Bibliotheek
Het lenen van boeken uit onze bibliotheek is nu mogelijk, echter vanwege de zorg voor de erfenis van Hélène van Hoorn alleen voor Jewel Heart mandala leden. We hebben een overzicht gemaakt van welke dharma-boeken we nog graag in onze bibliotheek zouden zien. Voor we tot aanschaf overgaan vragen we: heb je nog boeken voor onze bibliotheek beschikbaar? Zo ja, geef ze aan Ine Kuipers of Marianne Soeters. Bij voorbaat heel veel dank.

Colphon
Jewel Heart Nieuwsbrief

uitgave:
Jewel Heart, Instituut voor Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt
tel. 08892-2208
giro: 5182484 t.n.v. St. Jewel Heart, IBSM te Overasselt.

verschijnt:
3 x per jaar

abonnement:
Jewel Heart mandala leden gratis.
andere geïnteresseerden: ƒ 5,00 voor 1992,
te storten op onze giro ovv. 'Nieuwsbrief'.

redaktie en vormgeving:
Ineke Vrolijk.
Marianne Soeters

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.



Wil. Linders
Voorstadslaan 25d
6541 AB Nijmegen

Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 2 nummer 3

november 1992

KIEZEN VOOR HET BOEDDHISME

door Alfred Woll

Onlangs zat ik met een paar vrienden te praten over meditatie en retraites, toen plotseling één van hen, een niet-Boeddhist, opmerkte: 'Ik weet wel dat jullie bij elkaar komen voor discussies en meditaties en zo, maar ik heb geen idee waar jullie nu eigenlijk mee bezig zijn.' Deze opmerking bleef me bij en zette me aan het denken over de vraag waarom ik het Boeddhisme volg en waarom ik oefeningen doe.

Zijn mijn wensen en doelstellingen dezelfde als die van anderen of ben ik anders dan anderen, omdat ik het Boeddhisme bestudeer en meditatie beoefen? Ik denk het niet. Wanneer ik naar anderen kijk, zie ik dat zij net als ik proberen conflicten, problemen en pijn te vermijden en een atmosfeer van geluk, vreugde en evenwicht wensen te creëren of behouden. Maar door verschillende opleidingen, achtergronden, omstandigheden en geloofssystemen streven mensen verschillende doelen na, passen ze verschillende methoden toe en identificeren ze zich met verschillende filosofieën, religies of andere ideologieën.

Proberen te bepalen of het ene systeem beter is dan een ander is moeilijk omdat het oordeel afhangt van de conditionering van het individu en daarom relatief is. Ik geloof dat vanwege de grote verscheidenheid aan mensen, hun aanleg en capaciteiten, er een breed scala aan filosofische en religieuze systemen moet zijn, die passen bij ieder individu. Een passend systeem moet een persoon precies bereiken op het punt waar hij of zij is, teneinde advies en begeleiding te geven bij het vooruitkomen vanuit dat punt. En het omschreven doel moet liggen binnen het bereik van iemands capaciteiten. Voor sommige mensen is het misschien nodig lange omwegen te maken, zoals het volgen van de materialistische consumptie-oriëntatie van de moderne industriële samenleving. Anderen kunnen de fouten van een pad niet zien voordat ze het einde van een doodlopende weg hebben bereikt.

Door mijn conditionering en omstandigheden heb ik veel antwoorden op mijn vragen evenals bruikbare methoden voor mentale ontwikkeling gevonden in de Boeddhistische leringen. Zij passen bij mijn manier van denken en verschaffen toepasbare filosofische ideeën, die mij helpen dieper door te dringen in het mysterie van het bestaan. Boeddhisme biedt veel waardevolle oefeningen voor een systematische verandering van mijn negatieve gewoontepatronen en voor de ontwikkeling van heilzame gedachten en gedrag. Ik heb uit eigen ervaring gezien dat deze leringen en oefeningen voor mij gewerkt hebben en mij geholpen hebben vooruit te komen in de richting waarin ik verlangde te gaan. Wie weet, misschien hadden andere leringen mij ook erg goed geholpen. Niettemin trekken de inhoud en de presentatie van het Boeddhisme mij het meest en passen deze mij het best, daarom heb ik er veel voordeel van.

Dit zijn de redenen waarom ik Boeddhist ben. Wat betreft mijn activiteiten als spiritueel beoefenaar moet ik zeggen dat ik veel moeite doe om te trainen in bedachtzaamheid (mindfulness of awareness). Mijns inziens is de basis van iedere verbetering het hebben van een heldere kijk op wat er gebeurt; vrij van projecties en ontkenningen, de naakte realiteit waarnemen zoals zij is. Alleen wanneer we onze gevoelens, emoties en gedachten herkennen zoals ze zijn, kunnen we juist reageren en handelen. Hoe kunnen we ooit juist handelen als we misverstaan wat we waarnemen, als we geloven in fantasieën of als we simpelweg weigeren ongewenste aspecten van het bestaan te erkennen. Gebrek aan bedachtzaamheid houdt ons onvermijdelijk in conflict met de werkelijkheid en veroorzaakt daardoor problemen. Daarom is bedachtzaamheid en wakker zijn zo belangrijk.

Onze spirituele leraren tonen ons vaak door levende voorbeelden hoe ver spirituele ontwikkeling kan gaan. Geïnspireerd door hun kwaliteiten zijn wij in staat bedachtzaam aan onze persoonlijkheid te werken om onze gewoontepatronen te veranderen. Als eerste leert bedachtzaamheid ons welke gedachten en gedrag leiden tot aangename of onaangename ervaringen. Dan kunnen we beginnen ongewenste gewoonten te verminderen en ons vertrouwd maken met houdingen die meer in overeenstemming met de werkelijkheid zijn en juiste handelingen ontwikkelen. De methode voor deze ontwikkeling is een vorm van meditatie waarin je je bezig houdt met waarnemen en analytisch denken om een situatie, de daarmee verbonden oorzaken en waarschijnlijke gevolgen te ontdekken en begrijpen. Door herhaalde analyses vorm je conclusies, nieuwe houdingen en bijbehorende reacties, die steeds meer een geïntegreerd deel van je wezen worden. Op deze manier vindt eigenlijke innerlijke ontwikkeling plaats.

Net zoals vele musici of sportlieden zich regelmatig trainen in hun vak, zo moet iemand die spiritueel vooruit wil komen zich trainen door bepaalde dagelijkse oefeningen om zijn bedachtzaamheid te vergroten, om vertrouwd te raken met juistere zienswijzen en gedrag, om zichzelf te herinneren aan zijn of haar voornemens en doelstellingen en om de vastberadenheid te versterken om de juiste richting te volgen. Dat is het doel van een dagelijkse beoefening. Daarnaast heb je regelmatig een spirituele leraar nodig van wie je persoonlijke begeleiding en leringen ontvangt. En je studeert, houdt discussies en wisselt inzichten uit met mede-beoefenaar. Stap voor stap verdiept je begrip dan en verbeteren de dingen.

Evenals iemand die snel een taal wil leren naar het buitenland gaat om een intensieve cursus te volgen, zo ook gaat een beoefenaar van tijd tot tijd in retraite. Je trekt je terug uit de normale leefsituatie vol afleidingen en zoekt een omgeving die beter bij kan dragen de spirituele waarden te verdiepen en deel te maken van je eigen persoonlijkheid. De methoden hiervoor zijn dezelfde als in de dagelijkse beoefening, maar de manier van oefenen is intensiever en de omgeving voldoet aan voorwaarden die snellere resultaten bevorderen.

Dit is een korte beschrijving van de fundamentele Boeddhistische beoefening en ik ben ervan overtuigd dat iedereen die dit pad serieus volgt, daar enorm veel voordeel van zal hebben. Niet alleen zal zijn geluk, vreugde en vrede toenemen, maar hij of zij zal ook een positieve invloed hebben op zijn vrienden en omgeving.

Wiesental 10.8.1992. (vert: Marion Wierda).

DE GEBOORTE VAN EEN WESTERS LEVENSWIEL

door Marian van der Horst

Het is waarschijnlijk de eerste keer dat in Europa een wandschildering ontstond met het 'Levenswiel' oftewel 'het Wiel van Afhankelijk Ontstaan'. Na een jaar van intensieve voorbereiding, waarbij zich allerlei obstakels voordeden, zijn mijn duitse vriendin Bruni en ik deze warme zomer met deze schildering begonnen. Zich op zoiets voor te bereiden betekent dat men het onderwerp diepgrondig bestudeert, erover nadenkt, erop mediteert, voorbereidende tekeningen maakt en zich oriënteert over de te gebruiken materialen voor buitenmuren.

In het heel vlakke Lolland, in Zuid/Denemarken, in Söllested, ligt een Kagyu meditatie/centrum waar een nederlandse lama, lama Tashi, de leiding heeft. Op zijn verzoek begon Bruni Feist vorig jaar met de voorbereidingen voor deze intensieve schildering. Wij zijn beide nog steeds in opleiding tot professionele thangka/schilders, maar gedurende al de jaren dat we daarmee bezig zijn, hebben we allebei al diverse opdrachten uitgevoerd. Al doende leert men, heet dat. In een overdekte buitenhal was de muur van drie bij drie meter van tevoren gepreppareerd met een ondergrond, die het gebruik van minerale verven voorschrijft. Bij deze verf wordt als bindmiddel een fixatief gebruikt, verdund met water, waardoor uiteindelijk, na herhaald achteraf fixeren, de schildering onscheidbaar van de ondergrond wordt. De tekeningen brachten we over d.m.v. transparant papier met aan de achterkant zwartgemaakte lijnen.

Het Levenswiel is een afbeelding die men vaak tegenkomt in tibetaanse kloosters, als een visueel middel om de Leer van de Buddha op een gecondenseerde manier weer te geven. Er wordt gezegd dat Buddha Shakyamuni zelf een eenvoudig eerste wiel in het zand tekende om de twaalf schakels van afhankelijkheid uit te beelden.

Het wiel is in zekere zin een spiegel die men voorgehouden krijgt als een waarschuwing: Let op, dit gebeurt als men de wortels van Samsara niet afkapt! Het laat de resultaten van onze voorbije levens zien en geeft mogelijkheden voor toekomstige levens aan. Alles in het Wiel is met elkaar gerelateerd, waardoor men ieder onderdeel als eerste kan bestuderen. Het Wiel vertoont een centrum, een binnenring, de ring van de zes bestaanswerelden, een buitenring waarin de twaalf schakels en omringende figuren.

Ik zou willen beginnen met het kijken naar het centrum. Men ziet hier drie dieren afgebeeld: een duif (soms een haan) die **gehechtheid** symboliseert, een varken, dat **onwetendheid** aangeeft en een slang die **boosheid** vertegenwoordigt. Ze vormen de basisverstorende houdingen. Daaromheen ligt de binnencirkel, half wit, half zwart. In het witte gedeelte stijgen figuren op, in het zwarte gedeelte dalen figuren af. Hiermee wordt het conditioneringsproces aangegeven. Opstijgen en afdalen volgen elkaar telkens weer op. De hieromheenliggende cirkel geeft de zes bestaanswerelden. weer. Er worden twee soorten verklaringen gegeven: men kan geboren worden in een van deze realms: goden-, halfgoden-, mensenrealm of die van de dieren, dolende geesten of hellewezens. Of: het geeft de oorzaken en gevolgen aan van ons gedrag in dit leven. Om wezens te redden dalen Buddha's af in deze bestaanswerelden om op een adekwate manier te helpen bij de bevrijding uit deze realms.

Zijne Heiligheid Ribur Rinpoche gaf mij deze zomer te kennen dat het niet gebruikelijk is in de Gelugpatraditie dat men in deze realms Boeddha's afbeeldt. In de Kagyu-traditie vindt men in iedere realm een Buddha met een eigen lichaamskleur, eigen attributen en met een eigen mudra (hand-houding).

De buitencirkel is een stripverhaal in twaalf episodes. Wanneer men rechts boven begint, zien we een blinde, leunend op een stok. We consolideren de illusie van een zelfstandig *ik*: **onwetendheid**. Dat *ik*

handelt in positieve of negatieve zin en vormt zich patronen: **karmische vorming**. Deze tweede schakel is weergegeven door een pottenbakker. We horen, zien, ruiken, proeven en tasten en denken en ieder moment van **bewustzijn** wordt door een volgend moment opgevolgd: de derde schakel, weergegeven door een aap springend van tak naar tak. Bewustzijn en zintuigen werken nauw samen zoals de roeier en de boot. We moeten leren ons bewust te zijn van wat we doen: de vierde schakel, **naam en vorm**. De vijfde schakel laat een leeg huis zien met vijf ramen en een deur: de zes zintuigen. Zij vormen het kontakt met de buitenwereld. We moeten leren onderscheid te maken tussen zuiver waarnemen en interpreteren. Twee gelieven, elkaar kussend, geven het **kontakt** weer tussen de zintuigen en de objekten. Van de aangename objekten krijgen we nooit genoeg, de onaangename vermijden we het liefst. We zullen pas bevrijd zijn wanneer we geen voorkeur of afkeer meer hebben. De zevende schakel laat een mens met een pijl in het oog zien. **Gevoelens**, ontstaan door het kontakt van de zintuigen met de objekten, zijn erg intensief. We moeten leren zien dat en hoe gevoelens ons leven beheersen. De achtste schakel laat een drinker zien: **dorst**. Gevoelens zouden er moeten kunnen zijn zonder dat we er op reageren! Wanneer we aan onze verlangens toegeven is er een **zich hechten**. De mand ligt al vol met appels maar steeds meer moeten er nog geplukt worden, we zijn onverzadigbaar, de negende schakel. Door het zich hechten ontstaat afhankelijk zijn. We willen aan onze verlangens voldoen en kreëren zo negatief maar ook positief karma: **ontstaan**, de tiende schakel, weergegeven door een zwangere vrouw. De zwangere vrouw geeft **geboorte**, een ego wordt geboren. Door te zien dat dat ego leeg is van een onafhankelijk bestaan, kunnen we onze onwetendheid verwijderen en vrij worden. Maar het feit dat we geboren zijn betekent ook dat we ouder worden en moeten sterven. De twaalfde schakel laat een **stervende** zien, zijn doodskist staat al klaar.

In de tibetaanse tradities worden in deze twaalf schakels typisch tibetaanse voorbeelden gegeven. Zo wordt bv. door een doodgraver een lijk, gewikkeld in doeken, op de rug gedragen.

In 'onze' twaalf schakels is bewust gekozen voor westerse voorbeelden, huidskleur en haarkleur, etc. Het Wiel wordt vastgehouden door Heer Yama, gekroond met een kroon van vijf schedels. Hij draagt oorringen, arm- en enkelbanden. Hij is toornig, heeft een derde oog en draagt een tijgervel. Zijn huidskleur is donkerrood en hij heeft vlammende haren. Rechtsboven in de schildering staat een Buddha met uitgestrekte arm en wijst naar een maanschijf, die het Nirwana voorstelt.

T.z.t. zal linksboven nog een vierregelige tibetaanse tekst geplaatst worden door de spiritueel Leider, Tenga Rinpoche, van het Centrum Karma Thjö Phel Ling (tuin waar de Dharma floreert).

Het werk hield ons aldaar ongeveer 16 weken (bij elkaar opgeteld) van lange werkdagen bezig. En de beide grootmoeders bevielen in die dagen van een kleinkind.

Ik wens dat dit Wiel van Twaalf Schakels voor velen een hulpmiddel mag wezen op zijn/haar weg naar het Boeddhaschap.

VERSLAG LAM RIM RETRAITE JULI 1992

Marianne Mattijsen

Van 19 juli t/m 23 juli 1992 hebben 8 Jewel Heart leden een retraite van 4 hele dagen gehouden. Om enig idee te geven hoe dat in zijn werk is gegaan en om jullie te laten delen in onze ervaring, een kort verslag.

In een voorbereidende vergadering hebben we gezamenlijk de dagindeling gemaakt, de Dharma-onderwerpen verdeeld en de praktische huishoudelijke kant georganiseerd. Een verslag hierover werd aan iedereen toegestuurd. Elke dag had dezelfde indeling:

-Openen met mindfulness-meditatie, vóór het ontbijt
-Ochtend-, en middagsessie aan de hand van een ingeleid Lam Rim-onderwerp.
-Middagsessie eindigen met Dharma-discussie.
-Avondsessie invullen naar eigen Dharma-behoefte.

De ochtendsessie werd gestart met de Ganden Lha Gyema, met daarin de Foundation of all Perfections. In de avondsessie werd de Ganden Lha Gyema afgesloten.

Tijdens de lunch en na 10.00 uur 's avonds konden we honderd uit kletsen, de overige tijd probeerden we zoveel mogelijk rust en stilte aan te houden.
Dit ging het ene moment makkelijker dan het andere moment, maar over het algemeen lukte het vrij goed.
Boodschappen, huishoudroosters, koken, inrichten; alles was van te voren ingedeeld, ingekocht en op schrift gesteld. Hierdoor liep de praktische huishoudelijke kant op rolletjes.

Ieder heeft één Lam Rim-onderwerp gekozen, voorbereid en de desbetreffende sessie geleid.
Zo had iedereen, met of zonder nerveuze kriebels, een eigen aandeel, wat verrassende kwaliteit en kleur opleverde.

Samengevat, wij kijken terug op een zeer geslaagde retraite. Rustig, intensief, harmonieus, goed voorbereid. **Zeer voor herhaling vatbaar.**

(De exacte organisatie en veel praktische zaken, hebben we vastgelegd en bewaard. Hierdoor gaat deze ervaring niet verloren en blijft voor/door anderen bruikbaar.)

SUMMER RETREAT 1992 MICHIGAN U.S.A.

een impressie van Ron Twisk

Toen ik samen met Marian v.d. Horst op reis ging (Marianne Soeters zou 1 dag later komen) verwachtten we nog 5 rinpoche's te ontmoeten. Dat bleken er dus wat minder te zijn, Lo Cho Rinpoche was enkele dagen voor onze komst vertrokken en de twee andere hadden geen visa gekregen. Wel waren er Ribur Rinpoche en zijn helper Kushokla en Gelek Rinpoche zelf. Ribur Rinpoche is een oudere man, dikke buik, wat langer dan Gelek Rinpoche, en een heel innemend gezicht. Hij is een van de laatste nog levende mensen die les gehad hebben van Pabongka Rinpoche.

Tijdens de retraite gaf Gelek Rinpoche een mondelinge overdracht van de basistekst in achtduizend verzen van de Prajnaparamita Sutra, zelf lesgeven deed hij nauwelijks. Dat deed Ribur Rinpoche, die les gaf in de Lo Jong (7-point mind training) en initiaties gaf in Chöd, black Manjushri, en de Heruka body mandala. De eerste en de derde initiatie heeft Ribur Rinpoche ontvangen van Pabongka Rinpoche. En omdat Pabongka gezien wordt als een levende Heruka, is vooral de laatste een bijzondere.

Ook dit jaar waren er veel neven-activiteiten, zoals leren Buddha beelden vullen met Kushokla, Buddha beelden beschilderen met onze eigen Marian v.d. Horst, een kursus afrikaanse dansen, demonstraties mantra zingen met Ah Seet Tee uit Maleisië en Sonam Dhargye, de hoofdzanger van het Gyüto tantrische koor. Ook Allen Ginsberg was er weer met een poëzie avond en natuurlijk waren er een heleboel mensen van Jewel Heart.

Een volle retraite dus en daar zat ik midden in met mijn eigen persoon te proberen om te zien wat er nu gebeurt en niet wat ik er vaak meteen weer van denk. (waarom doe ik dat toch?)

Na de retraite bleven er nog aardig wat mensen in Ann Arbor. In de loop van de week vertrokken die naar huis. Het was prettig om Jewel Heart Ann Arbor wat meer te leren kennen. Het weekend na de retraite ging Rinpoche naar New York om daar les te geven. De twee Mariannen en Ah Seet gingen mee. De laatste dagen was het rustig wat ons de kans gaf om wat meer tijd met Rinpoche door te brengen. En toen weer terug naar huis met een warm en dankbaar gevoel in ons hart.

UIT HET BESTUUR

Nieuwe ruimte

Onze inspanningen voor het vinden van een nieuw onderkomen hebben nog geen echte resultaten opgeleverd. Met de gemeente zijn we nog in onderhandeling en verder hebben we op de particuliere markt heel voorzichtig onze voelhorens uitgestoken. Het grootste probleem, zoals altijd, is geld! De uiterste datum voor vertrek uit het Klooster is eind april 1993. We hopen echter ruim voor die tijd een betaalbare oplossing gevonden te hebben. **Heeft U ideeën, of nog beter, heeft U iets in de aanbieding, dan horen wij dat graag!**

Hélène van Hoorn fonds

In de vorige Nieuwsbrief schreven we nog dat we een jonge lama wilden sponsoren. Inmiddels hebben we vanuit het Drepung klooster bericht ontvangen dat Tensin Kalsang, met de titel Nyare Chong Tsang Rinpoche, hiervoor in aanmerking wil komen. Tensin is nu 12 jaar. In juli hebben we de eerste zending van *f*300 overgemaakt en ontvingen de hiernaast afgedrukte brief. Wellicht kan in de volgende Nieuwsbrief de beloofde foto en levensbeschrijving worden opgenomen.

Giften voor dit speciale fonds graag op gironr: 5182484 Jewel Heart IBSM te Overasselt, o.v.v. 'HvH-fonds'.In januari 1993 hopen we de 2e halfjaarlijkse bijdrage te kunnen overmaken. Voor alle éénmalige giften, alsook voor de vaste maandelijkse bijdragen, namens Tensin, onze hartelijke dank!



28th August 1992

Dear L. Kosse-Felet & all the members of Jewel Heart,

Thank you very much for your kind letter dated 25th July 1992 and recently we received the amount in our bank account, so there was no problem for sending you money through bank.

Here we all are quite fine and Tenzin is devoting much time on Buddhism & Tibetan language. Some time he is also trying to lear English language.

We were also glad to learn that you are going to publish Tenzin Photo in your newsletter. Therefore, very soon, I am going to send you Tenzin's photo along with brief history for your newsletter.

We once again thanks for your kind help and convey our heartfelt thanks to all the members of JEWEL HEART!

Yours sincerely.

Geshe Phuntsok Rabten & Tenzin Kalsang

JEWEL HEART AKTIVITEITEN

JAARLIJKS BEZOEK GELEK RINPOCHE

Gelek Rinpoche zal in april 1993 weer in Nederland zijn! Hij arriveert 1 april -geen grap- en blijft tot ongeveer de negentiende hier. Hopelijk ziet hij dan ook eens een keer de Hollandse tulpenvelden! Gedurende deze periode zal ons normale studie- en meditatie programma uiteraard vervangen worden door een aantal bijzondere aktiviteiten geleid door Rinpoche, met name voor het eerst een RETRAITE.

PROGRAMMA VAN LEZINGEN EN WORKSHOPS

2-4 Nijmegen, 20u. P.M.V., Mariënburg 60
UNMASKING THE SELF I

4-4 Nijmegen, 10-18u.Jewel Heart, Dominicanenstr.6
UNMASKING THE SELF II (workshop)
Beide bijeenkomsten handelen over het herkennen van de lagen die ons diepste 'zelf' omhullen, hoe ze af te pellen om uit te komen bij de kern van ons bestaan. Beide bijeenkomsten kunnen zowel onafhankelijk als te zamen worden gevolgd. In bijeenkomst II wordt de thematiek van lezing I voor de geïnteresseerde verder uitgewerkt.
Kosten 2-4: ƒ15, 4-4 ƒ50, 2+4 april samen: ƒ60

6-4 Nijmegen, 20u. Jewel Heart Dominicanenstr.6
FEAR AND FEARLESSNESS, overwinnen v angst.
kosten: donatie

8-4 Arnhem, 20u. Theos. Ver. Brugstraat 7, ƒ15
DREAMING-WAKING, ontwaken uit de droom

9-4 Venray, 20u. Gemeenschapshuis Ooststrum.
DIMENSIONS OF HEALING, de helende kracht van Tara. ƒ15 inl. 04780-86812

10-4Tilburg, 10-16u. De Stroom inl. 013-335098
TRANSFORMING NEGATIVITY
Omvormen van negatieve gedragspatronen in positieve levenskracht. (workshop)

12/17-4*VOORJAARS-RETRAITE*: 6-daagse workshop.
Daarna gaat Rinpoche door naar Duitsland en Italië programma nog niet bekend.
Voertaal: eenvoudig engels. Er wordt vertaald. Voor workshop van 4, lezing van 6 april en de retraite: opgave vooraf bij secretariaat: 08892-2208.

DE RETRAITE

een bijdrage van Marian vd Horst

In de week na Pasen, te weten van maandag 12 t/m zaterdag 17 april, zullen we, de eerste keer voor Jewel Heart Nijmegen, met Gelek Rinpoche een retraite kunnen meemaken. Sinds twee jaar zijn enkele mensen van onze groep voor dat doel naar Amerika, Ann Arbor, gegaan. Zij hebben ondervonden dat een gezamenlijke retraite, in een andere omgeving, liefst temidden van stilte, een wondertje kan verrichten. Voor de retraite in Amerika had men een natuurpark met een meer en blokhutten afgehuurd. Een gespecialiseerd keukenteam had de inkopen gedaan en verzorgde de maaltijden (die zeer goed waren). De dagen waren gevuld van 's morgens 7 uur tot 's avonds 9 uur. Men had enkele uurtjes vrije tijd. Rinpoche gaf twee keer per dag teachings, er waren meditatie-sessies en workshops zoals Reiki, massagetechnieken, gespreksgroepen over allerlei onderwerpen en thangka-tekenen. Er waren mogelijkheden tot yoga en afrikaanse dansen (vreemd?). Ook werd er muziek gemaakt met trommels, pannen en flessen. Rinpoche stimuleerde deze ontspannende bezigheden. We konden met Hem de maaltijden gebruiken, persoonlijke gesprekken hebben en zelfs gaan zwemmen. Het is een bijzondere ervaring onze leraar op die andere manier mee te mogen maken. In het alledaagse leven heeft Hij ons namelijk óók zeer veel te leren, o.a. dat dingen die vaststaan ook zeer flexibel benaderd kunnen worden, en dat er zich altijd andere mogelijkheden kunnen aanbieden die óók hun kansen moeten krijgen. Soms leek het zinloos ergens op te moeten wachten, maar met een misschien vooruitziende blik bleek Rinpoche iets 'voorzien' te hebben. We houden zo graag vast aan vermeende zekerheden!

Het komend jaar zal Rinpoche dus met ons, Jewel Heart Nijmegen, in een eveneens landelijke omgeving, een retraite gaan doen. Informatie over de plaats van terugtrekking en nadere gegevens zullen later worden medegedeeld daar de retraite-commissie daarover pas definitief uitsluitsel kan geven als ze zicht heeft op het aantal deelnemers.

Rinpoche heeft als thema voor deze week gekozen: Lam Rim, het volledige pad naar verlichting, in stappen uiteengezet. Het verdere programma zal in grote lijn gelijk zijn aan het hierboven beschrevene; les en meditaties geleid door Rinpoche staan centraal.

De retraite zal geopend en afgesloten worden met een initiatie of bekrachtiging. Aansluiten aan de retraite zal Rinpoche op **zaterdagavond 17 en zondag 18** een hogere initiatie geven voor degenen die volgens hem daarvoor in aanmerking komen. Er is tijdens de retraite ook gelegenheid tot een persoonlijk gesprek met Rinpoche.

Praktische informatie:

De kosten komen op ± ƒ500 voor de lessen, workshops, meditaties, overnachtingen, maaltijden, koffie en thee tussendoor enz. Er kan alleen voor de gehele retraite ingeschreven worden. Specificaties vindt u in de **retraite-folder**. De hoogte van de korting voor Jewel Heart mandala leden is op dit moment nog niet bekend. Geeft u zich -i.v.m. de te huren ruimte-a.u.b. **zo spoedig mogelijk** op.

Opgave: Len Kosse, tel 08892-2208; uw plaats is zeker na ontvangst betaling.

Inlichtingen: Marian v d Horst (080-553069) en Ron Twisk (080-600335), retraite-commissie.

Rinpoche en Jewel Heart zullen het heel plezierig vinden met jullie dit 'wondertje' te mogen beleven!

VERDERE JEWEL HEART AKTIVITEITEN

Meditatie-dagen
Op 18, 19 en 20 dec. zijn er enkele meditatie-dagen. Het betreft mindfulness- ofwel aandachts-meditatie. Aandachtsmeditatie vormt de noodzakelijk ondergrond voor de *lamrim* praktijk. Een goede analytische meditatie stoelt op het kunnen scheppen van vrije ruimte, bij het gekozen onderwerp kunnen blijven, accepteren van wat er is, hier en nu kunnen zijn. Daarom: VAN HARTE AANBEVOLEN!
Deze dagen zijn toegankelijk en geschikt voor mensen met en zonder meditatie-ervaring. Ook kunnen dagdelen worden gevolgd.
Tijd: vrij. 20-21u. za.en zo: 10-12.30 en 13.30-16u.
Koffie en thee aanwezig. Lunchpakketje meebrengen.
Geen kosten. Donatie zeer welkom!

Open avonden
Zoals u wellicht al weet is elke **eerste dinsdag** van de maand een open avond waarop iedereen die eens wil kennismaken met het boeddhisme, van harte welkom is. Rinpoche is september j.l. in Amerika begonnen met een serie lezingen over *Transforming negativity into positive living*, omvormen van negatieve gedragspatronen in positieve levenskracht. Wij beluisteren daarvan de bandjes en om het u gemakkelijk te maken is er telkens een transcript van de lezing verkrijgbaar. WELKOM. Geen kosten.

Thangka cursus
Deze doorgaande cursus is open voor nieuwe mensen. Begeleiding Marianne vd Horst. tel 080-553069.
Tweewekelijks op **woensdag**. Data: 6-1, 20-1, 3-2, 17-2, 10-3 (voorbehoud), 17-3, 5-5, 19-5, 9-6, 23-6
Achtergrond-informatie: zie nieuwsbrief 1991 nr. 4.
Kosten: Jewel Heart mandala leden geen. overige geïnteresseerden: *f* 175

Studie- en meditatiegroepen
Meditatie: elke vrijdag **20-21u**; daarna thee en napraten. Begeleiding: Ron-Ed-Len en Ineke.
Inscholingsgroep: elke maandag **19.30-21.30u**.
Begeleiding Marianne S.
Lamrim studiegroep elke **dinsdag 20-22u.**
Begeleiding: Carel.
1e dinsdag vd maand: tape-avond.
Senioren studiegroep: zaterdag 10-14u.
Data: 9-1, 30-1, 20-2, 20-3, 1-5, 22-5, 12-6

Guru Puja: Lama Chōpa
Elke eerste zondag van de maand, met uitzondering van januari; dan op 10 januari. Tijd: 11-13u.
Inlichtingen: Marian vd Horst 080-553069

Het Bestuur vergadert op:
27 jan., 24 febr, 24 maart, 28 april, 26 mei, 16 juni.

De volgende nieuwsbrief verschijnt
maart 1993. Copy graag **voor 15 febr**

Uitleg Ganden Lha Gyema
Gelek Rinpoche legt zeer de nadruk op het beoefenen van de *Ganden Lha Gyema* guru yoga. Allereerst is dit de ruggegraat van de dagelijkse meditatie-praktijk. Het is ook een belangrijke vorm een voorbereiding op *vajrayana*. Verschillende Jewel Heart mandala leden hebben hierover nog geen uitleg ontvangen. Er wordt nu gelegenheid geboden om de betekenis van de *Ganden Lha Gyema* te leren kennen. Dit is tevens van belang in verband met latere initiaties waar een dagelijkse beoefening aan ten grondslag moet liggen. Dit zal in overleg met de deelnemers gebeuren in enkele middagen of avonden in januari en de eerste helft van februari. Er zal worden gewerkt aan de hand van de uitgebreide uitleg van Gelek Rinpoche te vinden in het transcript *Ganden Lha Gyema.* Aansluitend wordt de gelegenheid geboden tot deelname aan een *Migtsema* **retraite.** Deze vindt plaats in de carnavalsweek: ma 22 t/m vrij 26 febr.
Deelname: lam rim- en seniorenstudiegroep-leden.
Begeleiding, inlichtingen en opgave:
Len Kosse: 08892-2208.

Volgend bezoek Dagyab Rinpoche
Dagyab Rinpoche heeft ons na zijn bezoek in juni j.l. laten weten genegen te zijn rond **oktober 1993** terug te komen. Meer daarover in volgende nieuwsbrief.

Voor uw agenda:

6 dec.	Guru Puja
12 dec	senioren (i.p.v. 19 dec.!!)
18-20 dec	meditatiedagen
4 jan.	eerste inscholingsgroep na kerst
5 jan.	open avond
6 jan	eerste thangka-avond na kerst
8 jan.	eerste meditatieavond na kerst
9 jan.	eerste seniorengroep na kerst
10 jan.	Guru Puja
12 jan.	eerste lamrim studiegroep na kerst
27 jan.	eerste bestuursvergadering na kerst
22-26 febr	Migtsema retraite
1 april:	aankomst Gelek Rinpoche.
2-18 april	programma voorjaarsbezoek Gelek Rinpoche. Zie blz. 5

Kerstvakantie: 20 december - 2 januari
Carnavalsvakantie: 21 februari - 27 februari
Paasvakantie: 12 april - 18 april (retraite)
Pinkstervakantie: 30 mei - 5 juni

Niet alles kan tevoren gepland worden. Daarom: **houdt het prikbord in de gaten!**

ALLERLEI

NIEUWS UIT JEWEL HEART AMERIKA

Winterretreat geleid door Gelek Rinpoche wordt gehouden: 27 dec. - 2 jan in USA.

Uit *From the Heart*:

> ## Rinpoche Support Fund Started
>
> A group of JH students have volunteered to contribute each month to a special fund to guarantee a stipend for Gelek Rinpoche for the coming year. For information about participating in the fund, please contact Heide Chan at 516-724-8374. Contributions to this special fund can be sent to Jewel Heart, Pl.O. Box 7933, Ann Arbor, MI 48103. Please mark your check Rinpoche Support.

Ribur Rinpoche

Hier blijft de pech ons achtervolgen. Vorig jaar verwachtten we een bezoek van Ribur Rinpoche, wat niet doorging daar zijn verzorger ziek werd, waardoor de Europa-toernee voortijdig werd beëindigd. Deze zomer ontmoetten enkelen van ons Ribur Rinpoche op de Jewel Heart zomer-retraite in USA. Hij beloofde naar Nederland te komen, maar enkele weken geleden hoorden we van Gelek Rinpoche dat Ribur Rinpoche moeilijkheden had met zijn bewegingen en dat het voorgenomen bezoek niet door zou gaan. Dus we blijven wachten.

Dagyab Rinpoche's programma in Chödzong

26/28-2 1993: Dood, bardo en wedergeboorte
1/2-5 1993: Six session guru yoga
22/31-5 1993: Intensieve cursus.

Nood-oproep Bibliotheek

Wie wil dit jaar zorg dragen voor de bibliotheek? Dat houdt in: nieuwe boeken kaften en in het systeem inwerken, nieuwe bandjes inwerken, in de gaten houden of boeken of bandjes niet té lang wegblijven. Meld u bij Marianne Soeters 08851-16709

PROJECT TRANSCRIPTEN

Lam Rim in 115 tapes

Sinds we vanaf 1987 uit de US bandjes ontvingen van de meerjarige cursus *Lam Rim* die Rinpoche daar met de eerste groep was begonnen, zijn we begonnen deze voor studie-doeleinden uit te schrijven. Eerst in ruwe vorm, later licht bewerkt en van literatuur en voetnoten voorzien. Inmiddels zijn zo'n 95 banden uitgewerkt. Dit deden we om in onze eigen behoefte te voorzien. Nu blijkt dat ook Jewel Heart US en Maleisië er belangstelling voor hebben. Rinpoche heeft de proefdrukken gezien en is enthousiast. Het project verkeert in het eindstadium, d.w.z. behalve het reviseren en bijwerken van de eerste transcripten, dienen nog 16 bandjes van het allereerste stuk van de lamrim uitgeschreven te worden. Daar wordt inmiddels aan gewerkt. 9 Mensen zijn aan het schrijven, typen en computeren. Als alles goed gaat hopen we in april aan Rinpoche aan te bieden: zijn volledige Lam Rim teachings 1987-1992, zo'n 600 A-4 vel, wat overeenkomt met 1200 boek-bladzijden.
We houden ons aanbevolen voor het opsporen van foutjes en onduidelijkheden in de transcripten. Dat kan de eind-editie ten goede komen!

Overige transcripten

Er zijn momenteel transcripten verkrijgbaar over: Love and Compassion, Karma, The Wheel of Life, Ganden Lha Gyema en Six Session guru yoga. Ook deze vonden gretig aftrek tijdens de retraite in US. Ook met dat project gaan we verder.
In de maak zijn: Self- and selflessness, The Three principles of the path in 35 bandjes, Transforming Negativity.
Gepland zijn: Death and Dying van Hélène van Hoorn en de vajrayana teachings die Rinpoche in 1992 in USA is begonnen.
Als je mee wilt helpen, graag. Het is echt leuk werk. Je kunt óf bandjes uitschrijven -de ruwe vorm- óf uitgeschreven bandjes op computer intypen. Meld je bij Marianne Soeters 08851-16709.

Jewel Heart Nieuwsbrief

uitgave:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt
tel: 08892-2208
giro: 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, Overasselt.

verschijnt:
3 x per jaar

abonnement:
Jewel Heart mandala leden gratis.
andere geïnteresseerden: ƒ 10,00 per jaar.
te storten op onze giro ovv. 'Nieuwsbrief'.

redaktie:
Ineke Vrolijk.

vormgeving:
Marianne Soeters

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme. Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.



Wil Linden
Voorstadslaan 25d
6541 AB Nijmegen